

Рекомендации для родителей

"Быть здоровым и телом и душой"

Здоровый образ жизни ребенка – вот о чем должны заботиться родители в первую очередь и применять на практике. Если сегодня, в дошкольном возрасте, родители привьют ребенку стремление вести здоровый образ жизни, в дальнейшем ему будет гораздо легче, он уже будет с определенными целями и стремлениями.

Существует 7 правил, которые сделают жизнь ребенка светлой, правильной и счастливой.

1 Воздух и солнце

Не торопитесь усаживать вашего ребенка за компьютер и уходить заниматься своими делами. Поверьте, он еще насидится за ним. Пока вы имеете влияние на ребенка, вам надо бывать чаще на свежем воздухе. Если у ребенка иммунитет не ослаблен, то на улице следует проводить 2-2.5 часа. Воздух обогащает кровь кислородом, что стимулирует клетки головного мозга и улучшает работу сердца, а солнце «напитывает» ребенка витамином D. Его нехватка ведет к разрушению костных тканей, зубов и рахиту. Находясь дома, держите форточку открытой.

Врачи рекомендуют оставлять проветриваться комнату даже в ночное время суток. Чем больше ребенок получает воздуха, тем лучше.

2 Движение – жизнь

Ребенку следует обеспечить двигательную активность. Особенно хорошо это делать во время прогулок. Если вашему ребенку больше трех лет, то обязательно следует купить ему велосипед (для тренировки мышц), а со временем отдать на какой-

-нибудь вид спорта. Не следует отдавать в профессиональный спорт, там дети занимаются на износ. Каждый вид спорта должен быть как хобби. Пусть ребенок сам потом выберет свой путь – профессионально ему заниматься или оставить на любительском уровне.

Наиболее хорошие виды спорта, которые действуют позитивно на организм – плавание, легкая атлетика, футбол.

3 Гигиена и прохлада дома

Исследования показали, что чем ниже температура воздуха в комнате, где находится человек, тем лучше. Конечно, не следует прибегать к радикальным действиям. Но +18-20 градусов вполне достаточно для того, чтобы и не было холодно, и организм пребывал в тонусе.

Соблюдение чистоты в квартире – самая важная часть здорового образа жизни ребенка. В комнатах ежедневно следует проделывать влажную уборку и проветривать помещение. Книжные полки с книгами, ворсовые ковры и мягкие игрушки не должны быть в комнате ребенка. На них оседает пыль, что может привести к развитию аллергии. Но если вы не можете отказаться от этих трех вещей, то за ними следует тщательно следить.

4 Одежда

Категорически нельзя перегревать ребенка. Это еще опасней, чем переохлаждение. Коже ребенка необходимо дышать. Одевать, конечно, следует по погоде. Организм должен закаляться. А если его постоянно одевать тепло, иммунитет перестанет бороться с перепадами погоды.

Дома на ребенке должно быть минимум одежды. Поощряйте хождение босиком. Одежда ребенка должна быть из натуральных тканей! Благодаря натуральным тканям кожа малыша дышит, а риск возникновения аллергии снижается в два раза.

5 Здоровое питание малыша

Оградите ребенка от употребления чипсов, сухариков, колы и шоколадных батончиков. Уже всем давно известно, насколько вредны эти продукты, и какой тяжелый урон они могут нанести организму. Самое безобидное – это гастрит, но могут провоцировать и более серьезные заболевания.

6 Закаливание

Закаливание укрепляет иммунитет и вырабатывает в организме ребенка стойкость к перепадам температуры. Закаливание водой положительно влияет на работу внутренних органов, нервную и сердечно-сосудистую систему.

Закаливание нужно начинать с младенчества. Температура воды во время купания не должна быть горячей. А как малыш подрастет, можно вместе ходить в бассейн.

И для вашего организма хорошо, и для организма малыша. Здоровый образ жизни пойдет на пользу не только ребенку, но и вам.

7 Семья – место Любви!

Одно из главных составляющих здоровья ребенка – это психологическая атмосфера в семье.

Отрицательные эмоции действуют разрушительно на психику ребенка. Если в доме тирания, постоянные ссоры, ребенок будет расти закомплексованным, прибывать постоянно в страхе, ему будет сложно общаться со сверстниками, а в будущем стрессовые ситуации скажутся на его успеваемости в школе. Окружайте ребенка любовью и вниманием.

Если у родителей существуют какие-то недопонимания друг с другом, то ребенок ни в коем случае не должен знать о них. И уж категорически запрещено ругаться в присутствии детей.

В статистике есть много случаев, когда ребенок рос в благополучной (с финансовой стороны) семье, у него все было, а родители не ладили. В дальнейшем эти дети, которые видели ссоры в семье, становились наркоманами или алкоголиками.

Здоровый образ жизни ребенка не так уж и сложен. Ребенок – это ангел, которого нужно адаптировать к этой жизни, чтобы жизнь его была комфортной и хорошей.



